

STRAH

NAJPREJ PREBERI SPODNJI ČLANEK IZ PILA.

Besedilo: Jana Zirkelbach

Strah vsi poznamo. In tremo tudi, kajne? Bodisi pred spraševanjem, testi ali pa pred zmenkom. Zelo blizu je konec šolskega leta, torej spomini na zaključevanje ocen, na hitenje z zadnjimi kontrolkami in s spraševanjem, pred vami pa so nova poznanstva, nove ljubezni ... Pa se da glede strahu kaj storiti?



Trema in strah

Trema je sorodnica strahu. Strah pa je čisto običajno čustvo in tako kot vsa druga čustva je na svetu zato, da nas oblikuje in nam v ravno pravšnji meri koristi. Ampak s čustvi je že tako, da niso prav preprosta reč. Krasno jih je imeti (še posebej čustvo ljubezni), a kaj, ko imajo tudi svojo temno, zloveščo plat. Težko jih je ohranjati v ravno pravšnjem odmerku. Tudi strah ima svoj namen. Si predstavljate, kako bi bilo, če ne bi imeli vgrajenega strahu? Nastal bi popoln kaos. Verjetno celo ne bi preživel, saj bi se že naši daljni predniki izpostavljali situacijam, ki bi jih pokopale. Strah je torej koristen. Opozarja nas na nevarnosti, zaradi strahu smo bolj previdni, vedemo se bolj razumno. A kaj, ko ta strah včasih dobi nepredvidljivo moč in razsežnosti. Sprevrže se v najbolj neverjetne podobe in grozi tudi tam, kjer v resnici ni nobenega razloga za preplah in previdnost. Pravzaprav je z vsemi čustvi tako. Če so premočna in nas v celoti preplavijo in držijo v šahu, postanejo hudo moteča in življenje zelo naporno. Naša naloga je, da se naučimo čustva »vzeti v svoje roke«, da se ne razpasejo preveč.

Se da obvladati trema?

Strah in trema kot njegova posledica sta normalna spremljevalca v življenju večine ljudi (in z leti ne izgineta, kar je popolnoma prav). Vsak od nas ima pred določeno preizkušnjo (test, javno nastopanje, kakršno koli preverjanje ali pa morda prvi zmenek) večjo ali manjšo tremo. Nikar ne verjemite tistim, ki trdijo, da jih ni nikoli strah in da nikoli nimajo treme. Toda s tem ni popolnoma nič narobe. Manjša trema pripomore, da smo bolj zbrani,

da še enkrat premislimo, ali smo morda kaj spregledali, da se dobro pripravimo, da situacije ne podcenimo in da damo vse od sebe, torej pokažemo najboljše, kar je v nas – ali ko pišemo test, da prikličemo vse svoje znanje. Glavno vprašanje tako ni, kako se znebiti treme, ampak kako tremo obvladati in jo pravilno uporabiti. Zmerna trema poveča aktivnost možganov in celotnega telesa, ki v ta namen aktivira dodatne rezervne sile in je zato koristna reč.

Trema v najstniških letih

V letih odraščanja smo bolj kot kdaj kasneje občutljivi in ranljivi, nekako manj utrjeni. Razpoloženje niha od hude žalosti pa do zelo evforičnih trenutkov. Predvsem pa smo večkrat, kot bi bilo treba, preveč zaskrbljeni, polni strahu, zadrege in negotovosti. Veliko mladih trpi zaradi občutka manjvrednosti. To se zgodi predvsem zaradi izredne občutljivosti za neuspeh in negotovosti. Kasneje se takšna čustvena stanja umirijo, je pa seveda to odvisno od občutljivosti, ki nam jo je mati narava vgradila v gene. Bolj občutljivim in ranljivim ljudem pa se kaj rado zgodi, da za povrhu v svoje življenje navlečejo še mnogo strahov. Strah pa je, kot sem rekla že na začetku, sorodnik treme.

In zakaj se to zgodi?

Vse nastane v glavi, v naših možganih, v naših mislih in predstavah. Naše dojemanje položaja ni realno, zaznavamo ga kot preveč strašljivega in ogrožajočega. Zgodi pa se navadno tistim, ki premalo verjamejo vase, v svoje sposobnosti in znanje. Tistim, ki se premalo cenijo, ali kot se bolj strokovno reče, imajo slabo samopodobo. Po navadi so starši tisti, ki nam v življenju prvi dajo vrednost. Če nas imajo radi, nas sprejemajo takšne, kot smo, in nam dajejo podporo, se nam pogled nase ne zdi ravno slab, pa čeprav nas že v otroštvu, pa potem še kasneje v šoli in drugih okoljih doleti kaj neprijetnega. Starši so tudi varno zavetišče in pribežališče, če se nam zgodi krivica ali če česa ne zmoremo. Žal pa vsem otrokom takšna varna družina ni dana.

Preveč kritični do sebe

Pri nekaterih ljudeh pa tudi topla družina ni dovolj. Preprosto so preveč kritični do sebe in si ne verjamejo. Dovolj je ena slaba izkušnja, da se njihova samozavest skrha. Takrat premagovanje strahu in treme postane težka naloga.

Nismo vsi za vse

Se pa večkrat v življenju zgodi, da se slabe izkušnje ponovijo, da ne rečem ponavljajo. Nismo, recimo, vsi rojeni za vsa področja, enim bolj ležita matematika ali naravoslovje, drugim spet jeziki, zgodovina, geografija. In tako, na primer, »nematematik« ni uspešen pri kakšnem testu iz matematike. Potem poskuša popraviti oceno, pa se mu ne posreči ne prvič ne drugič, čeprav je celo poiskal pomoč in dodatno razlago. Matematike ga lahko postane strah. Toda stisniti mora zobe, kajti pozneje v življenju mu bodo njegovi talenti

koristili bolj kot matematika. Čisto nič manj ni vreden, če ne zna koreniti ali množiti, vendar lepo riše.

Strah je nalezljiv

Lahko pa se tudi zgodi, da naletimo na posebej neizprosna učitelja, ki ima za nameček še svoje posebne muhe in je strah in trepet šole. Takrat se trema razleze bolj kot po navadi in zdi se, da je ne bomo nikoli obvladali. Ste vedeli, da je trema za povrhu še nalezljiva? Kot nekakšen virus, ki se brez opozorila plazi po razredu. Ampak verjemite, tako kot viruse je mogoče premagati tudi tremo.

IMAŠ TUDI TI KDAJ TREMO? TE JE ČESA STRAH?

ZAPIŠI KRATKO RAZMIŠLJANJE O TEM.